

# ¿FAMILIAR O AMIG@ DE UN FUMADOR QUE ESTÁ INTENTANDO DEJAR DE FUMAR? ¡DEJA DE DARLE LA LATA Y AYÚDALE!

## ESTO ES LO QUE REALMENTE TIENES QUE HACER PARA AYUDARLE:

### [1] PARA EMPEZAR: SEGUIMIENTO DE UN PROFESIONAL SANITARIO

Aconséjale que acuda a su **médico o farmacéutico**. Tendrá **4 veces más** probabilidades de éxito para dejar de fumar<sup>1</sup>.

¿Por qué no le acompañas en esta **primera visita**?



### [2] APOYO ANTES DE ROMPER CON EL TABACO

Ayúdale a marcar **una fecha** para dejar de fumar en el calendario.  
**¡Importante! Que no la cambie**, sea cual sea el pretexto.

El día anterior a la fecha escogida, acompáñale para que se **deshaga de:** Cigarros, puros, pipas, cigarrillos, ceniceros y mecheros **en casa, en el coche y en su lugar de trabajo.**



### [3] COMPRENSIÓN CUANDO TENGA CAMBIOS DE HUMOR

Es normal que en este proceso el fumador pase por diversos **estados de ánimo**: desde la euforia a la irritabilidad.

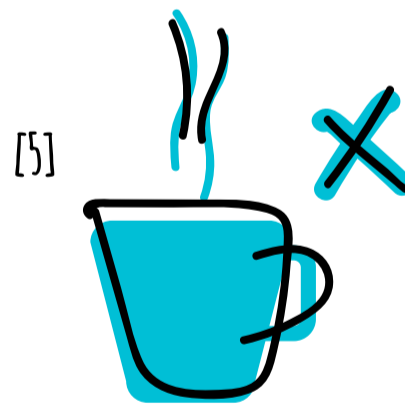
Muéstrale tu confianza ante las dificultades, reconoce sus **logros** y ayúdale a que se **distraiga**.



### [4] MOTIVACIÓN EN SITUACIONES EN LAS QUE TENGA TENTACIÓN DE FUMAR

Es normal que el fumador tenga una recaída: apóyale para que no se desanime.  
Es importante que sienta que sólo ha sido **un mal día**.

Planead juntos una nueva estrategia para evitar **recaídas**.  
Por ejemplo: anímale a que guarde en una **hucha** el dinero que antes gastaba en tabaco.



### [5] CONSIDERACIÓN, EN EL CASO DE QUE TÚ TAMBIÉN FUMES, PARA NO HACERLO CERCA DE ÉL

Si salís juntos, escoge ambientes **libres de humo** para no caer tú también la tentación.  
Una buena idea es que, al principio, evitéis también planes que incluyan **café o alcohol**.

Y aún mejor, ¿por qué no aprovechas y **rompes** con el tabaco tú también?